

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Уважаемые родители!

Работа по развитию и воспитанию ребенка и недопущению приобщения подростков к алкоголю, наркотикам, табакокурению требует от родителей ответственного, вдумчивого и профессионального подхода, наличия определенных познаний и их постоянного расширения.

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества).

Причины:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!");
- желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей;
- желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим".
- это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий или обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Самыми очевидными признаками того, что ребенок курит, употребляет алкоголь или другие наркотические вещества являются следующие факты.

Сигареты.

- Определенный запах одежды и дыхания.
- В вещах ребенка Вы нашли сигареты и зажигалку.
- Окурки в самых непредсказуемых местах квартиры.

Алкоголь.

Если алкоголь употреблялся недавно, изо рта ребенка пахнет алкоголем или жидкостью для полоскания рта (ее используют, чтоб нейтрализовать запах алкоголя), у ребенка проявляются признаки похмелья (тошнота, рвота, головная боль).

Наркотики.

- Сладковатый запах на одежде или налитые кровью глаза - если марихуана недавно использовалась. Частое использование глазных капель, чтобы снять красноту.
- В личных вещах ребенка Вы нашли приборы для использования наркотиков.
- При регулярном использовании - неряшливость в уходе за телом, повышенная утомляемость, изменения режима сна и режима питания.
- При недавнем употреблении – очень маленькие зрачки и сонный, расслабленный вид.

**Лучшая методика недопущения приобщения детей к алкоголю, наркотикам и
табакокурению – это профилактика.**

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом.
2. Выслушивайте друг друга.
3. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.
4. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.
5. Ставьте себя на его место.
6. Проводите время вместе.
7. Дружите с его друзьями.
8. Подавайте положительный пример.